

Как пережить жару Советы управления графства Монтгомери

В летние месяцы, когда высокая температура и влажность поднимаются до опасных уровней, руководство системы здравоохранения графства Монтгомери настоятельно рекомендует жителям графства принять меры по предотвращению заболеваний, вызванных жарой. **Жители графства должны остерегаться, когда температура поднимается до 100° и индекс жары превышает 100°.**

Наиболее подвержены связанным с жарой заболеваниям маленькие дети, пожилые и люди, имеющие определенные медицинские проблемы, такие, как астма. Жара может быть причиной таких заболеваний, как тепловой удар и переутомление.

Чтобы пережить летнюю жару в покое и безопасности, следуйте советам, приведенным ниже:

- По мере возможности, оставайтесь в помещении. Старайтесь избегать физических нагрузок, таких, как занятия спортом и работа в саду. Если Вам необходимо заняться физической работой, сделайте это в наиболее прохладное время суток, желательно до 9 утра. Если у Вас дома нет кондиционера, посетите охлаждаемые здания, расположенные в вашем районе, такие, как центры для пожилых людей, кинотеатры, библиотеки и торговые центры.
- Если Вы на улице, защитите себя от солнца. Рекомендуется носить светлую одежду, шляпу, темные очки и смазывать кожу кремом от загара.
- Пейте побольше воды. Недостаточное потребление жидкости может вызвать обезвоживание организма, мускульные спазмы, переутомление и тепловой удар. Лучше всего пить воду. Избегайте напитков, содержащих алкоголь или кофеин.
- Никогда не оставляйте маленьких детей или домашних животных в машине, даже при приоткрытых окнах. Помощь навещайте пожилых родственников или соседей и других людей, которые могут пострадать от жары. Следите за признаками заболеваний, связанных с жарой: сухая и горячая кожа, помутнение ума, галлюцинации, агрессивность.

Знание признаков перегрева организма может помочь предотвратить серьезное заболевание, связанное с жарой. Эти заболевания могут вызвать угрозу для жизни. Если Вы заметите какой-либо признак перегрева, зайдите в прохладное помещение, снимите тесную или теплую одежду и пейте как можно больше воды.

Признаки перегрева:

- Тепловые судороги: болезненные мускульные спазмы; как правило, в области живота и в ногах;
- Переутомление от перегрева: холодная, влажная, бледная или, наоборот, покрасневшая кожа, головокружение, тошнота, головная боль и слабость;
- Термический удар: наиболее серьезное последствие перегрева. Симптомы включают красную, горячую, сухую кожу, слабый пульс, учащенное дыхание и бессознательное состояние. Медицинское вмешательство требуется немедленно – позвоните 911.

Пожилые, больные, инвалиды и нуждающиеся жители графства могут получить вентиляторы – обращайтесь в Отдел информации и помощи пожилым и инвалидам Департамента здравоохранения и социальных услуг. Жители графства, испытывающие проблемы, связанные с жарой и входящие в вышеперечисленные категории, должны позвонить в Отдел информации и помощи пожилым по телефону 240-777-3000.



Выпущено Отделом по связям с общественностью графства Монтгомери

240-777-6530; TTY 240-777-6505

(телефон для слабослышащих)

www.montgomerycountymd.gov